

自分でできる!

応急手当 3つのポイント



 <p>① 洗う</p> <p>+ すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す</p> <p>+ 目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う</p>	 <p>② 冷やす</p> <p>+ やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす</p> <p>+ つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える</p>	 <p>③ 押さえる</p> <p>+ 切り傷 ハンカチなどを当てて止血する</p> <p>+ 鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める</p>
---	--	--

暑い? 寒い? 何を着よう?

9月。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。お子さんの服選びのポイントは…

汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくとかぜや皮膚炎などの原因になることも。汗を吸う素材のものを選びましょう。

秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、体調を崩してしまうかもしれません。脱ぎ着しやすいもので上手に調節を。

声 かけが学びのチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明してあげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。



体育発表会に向けて各学年校庭での練習が始まります。練習前には必ず準備体操をします。準備運動をすることで、筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのけがをしにくくなりますし、その日の自分の体調を確認できます。また、少しずつ体を動かすうちに心も整ってきます。練習のある2週間はいつも以上にしっかりと行うようにしてください。

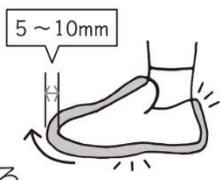
保護者の方へ 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

- **大きすぎる靴**
足の指で踏んばれなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。
- **小さすぎる靴**
指が丸まり骨の成長を妨げます。

ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある



5~10mm



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください